

*Edisi Khusus*



# PSIKOLOGINYA ORANG INDONESIA

Keluarga Eling *lan* Awas (ELA)  
mengucapkan:

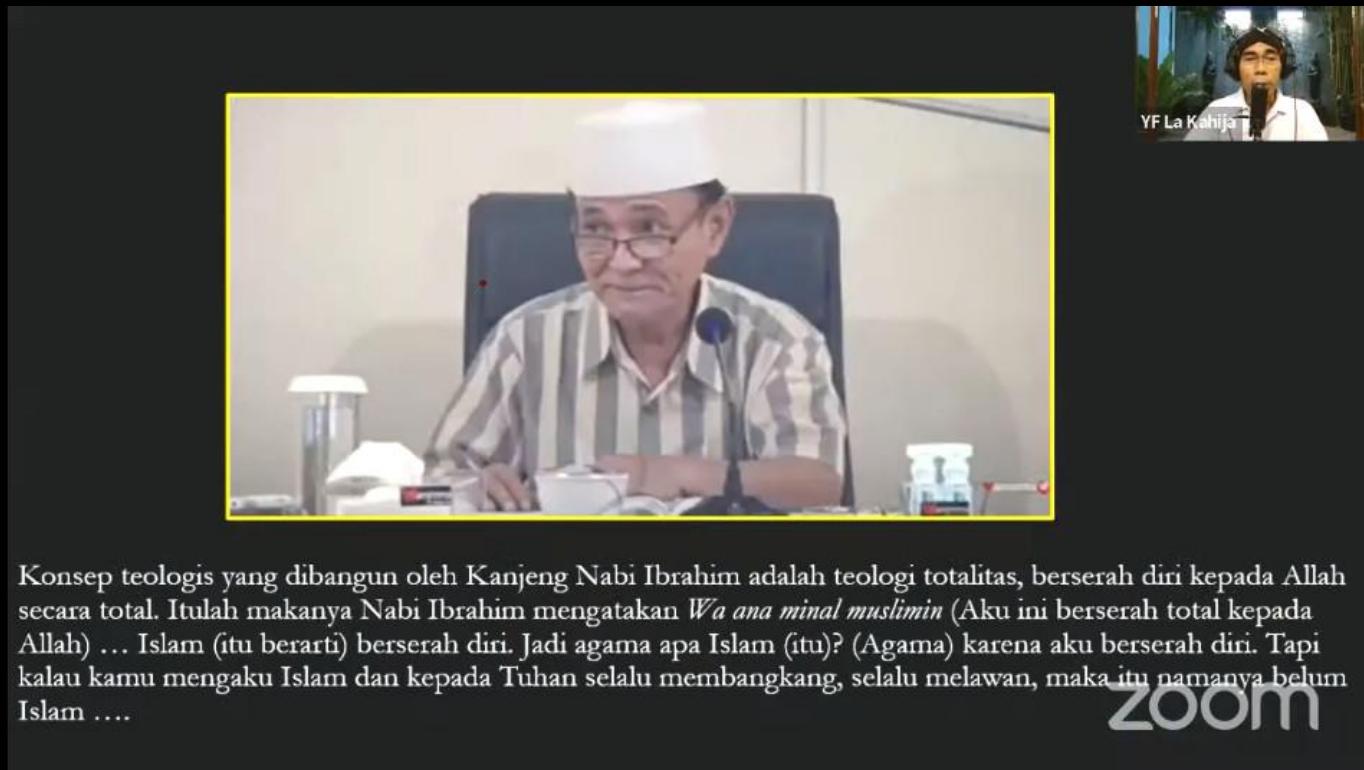


YF La Kahija



Selamat merayakan Idul Adha

zoom



Konsep teologis yang dibangun oleh Kanjeng Nabi Ibrahim adalah teologi totalitas, berserah diri kepada Allah secara total. Itulah makanya Nabi Ibrahim mengatakan *Wa ana minal muslimin* (Aku ini berserah total kepada Allah) ... Islam (itu berarti) berserah diri. Jadi agama apa Islam (itu)? (Agama) karena aku berserah diri. Tapi kalau kamu mengaku Islam dan kepada Tuhan selalu membangkang, selalu melawan, maka itu namanya belum Islam ....

ZOOM

*Then why does Abraham do it? For God's sake... He does it for the sake of God because God demands proof of his faith... He was not justified by being virtuous, but by being an individual submitted to God in faith.*

Kenapa Abraham melakukan itu? Semata demi Allah ... Dia melakukannya semata demi Allah karena Allah meminta bukti dari imannya.... Dia tidak dinilai dari perbuatan baiknya, tapi dari kepasrahan totalnya kepada Allah.

Iman adalah penyerahan diri tanpa syarat kepada Tuhan

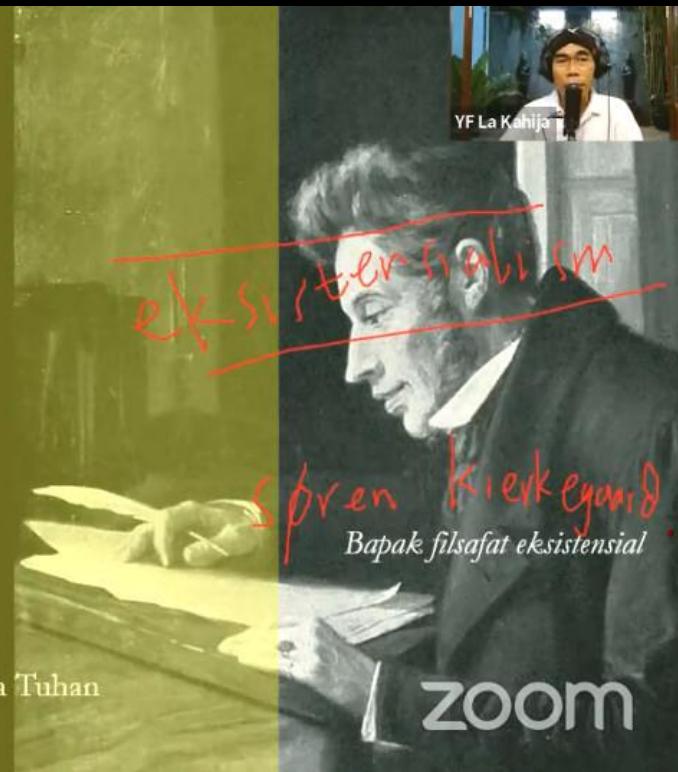


Bapak filsafat eksistensial

*Then why does Abraham do it? For God's sake... He does it for the sake of God because God demands proof of his faith... He was not justified by being virtuous, but by being an individual submitted to God in faith.*

Kenapa Abraham melakukan itu? Semata demi Allah ... Dia melakukannya semata demi Allah karena Allah meminta bukti dari imannya.... Dia tidak dinilai dari perbuatan baiknya, tapi dari kepasrahan totalnya kepada Allah.

Iman adalah penyerahan diri tanpa syarat kepada Tuhan



Mari kita lihat konteks yang lebih luas



Psikologi di Indonesia ini bisa dilihat sebagai bagian dari psikologi Timur

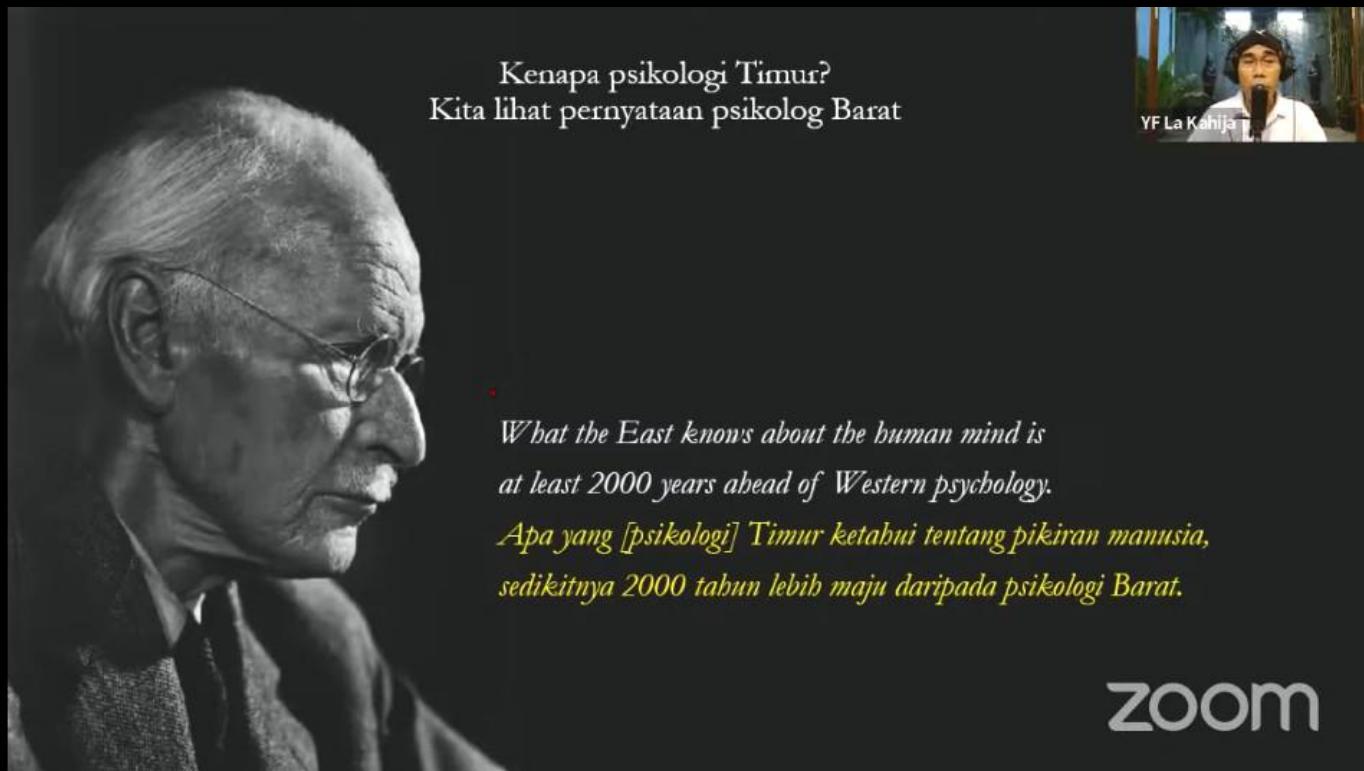
**ZOOM**

Mari kita lihat konteks yang lebih luas



Psikologi di Indonesia ini bisa dilihat sebagai bagian dari psikologi Timur

**ZOOM**

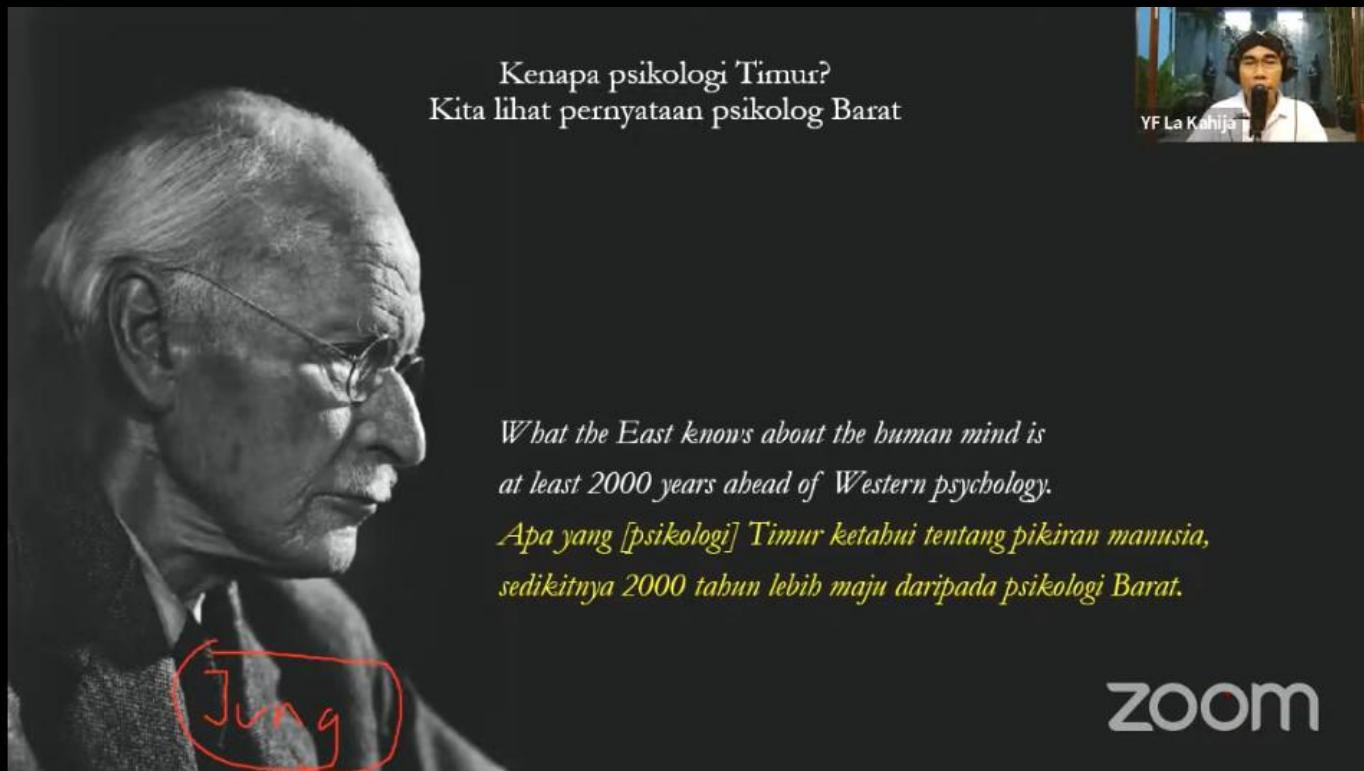


Kenapa psikologi Timur?  
Kita lihat pernyataan psikolog Barat

*What the East knows about the human mind is  
at least 2000 years ahead of Western psychology.*

*Apa yang [psikologi] Timur ketahui tentang pikiran manusia,  
sedikitnya 2000 tahun lebih maju daripada psikologi Barat.*

zoom



*Do you feel that the thought of the East is in any way more advanced than the thought in the West?*

Well, you see, the thought of the East cannot be compared with the thought in the West; it is incommensurable. It is something else.

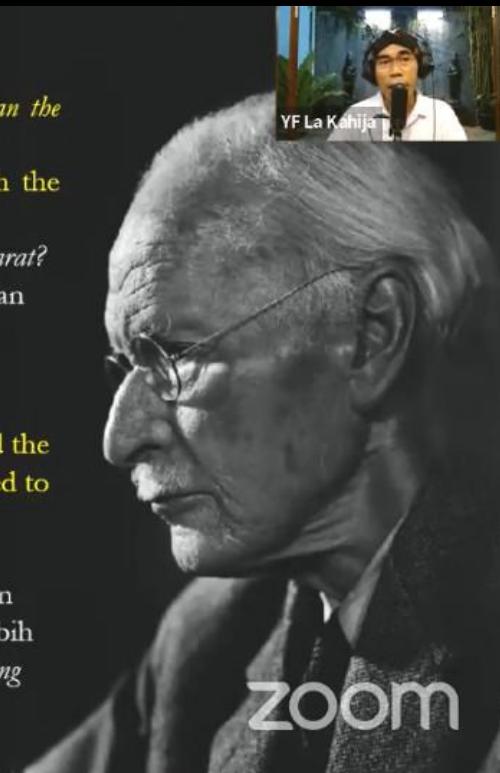
*Apakah Anda merasa pandangan Timur lebih maju daripada pandangan Barat? Begini, pandangan Timur tidak bisa dibandingkan dengan pandangan Barat. Cara berpikirnya beda. Pandangan Timur itu lain.*

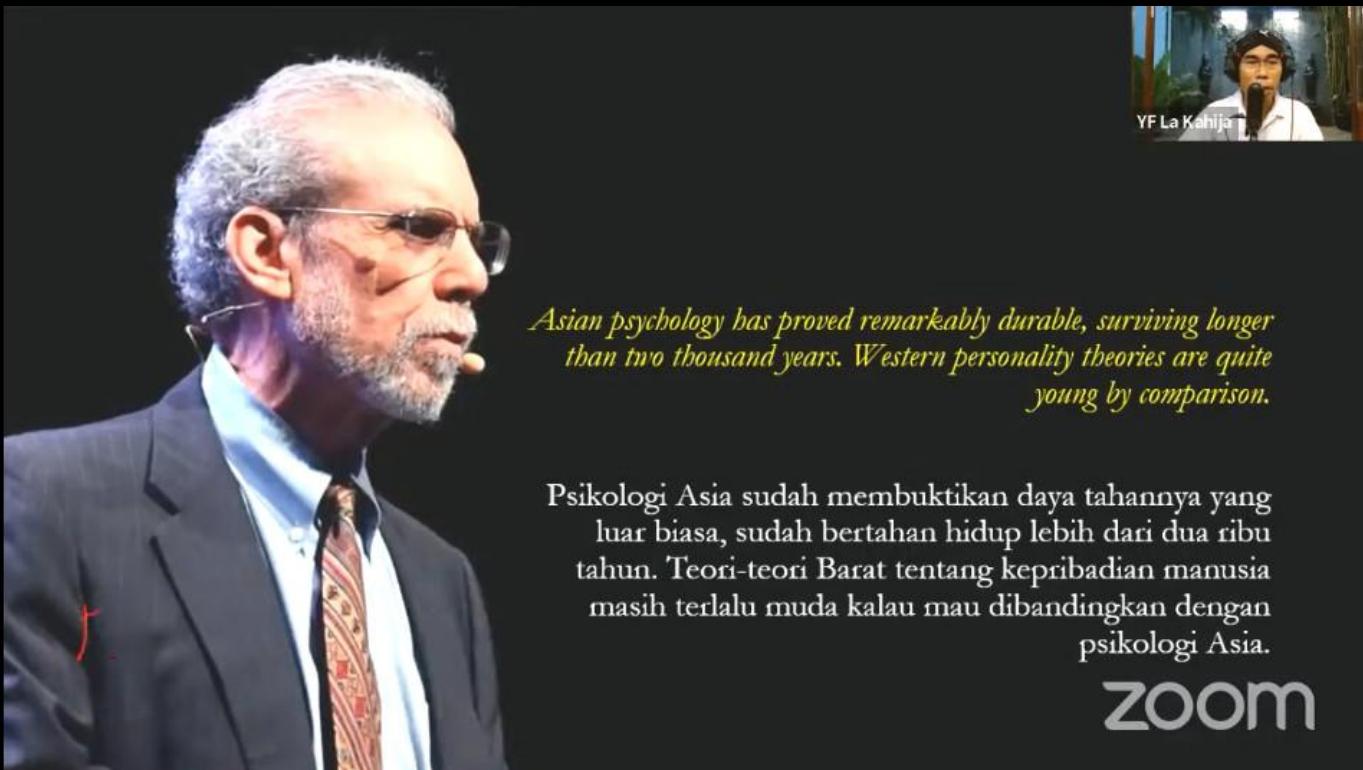
*That sounds more like your philosophy.*

Oh, yes; quite. That is my particular understanding of the East, and the East can appreciate my ideas better, because they are better prepared to see the truth of the psyche.

*Sepertinya pandangan mereka dekat dengan cara berpikir Anda?*

Oh iya, memang begitu. Seperti itulah caraku memahami pandangan Timur. Orang-orang Timur bisa menerima pandanganku dengan lebih baik karena mereka dipersiapkan lebih baik untuk melihat kebenaran tentang jiwa manusia.





*Asian psychology has proved remarkably durable, surviving longer than two thousand years. Western personality theories are quite young by comparison.*

Psikologi Asia sudah membuktikan daya tahannya yang luar biasa, sudah bertahan hidup lebih dari dua ribu tahun. Teori-teori Barat tentang kepribadian manusia masih terlalu muda kalau mau dibandingkan dengan psikologi Asia.

**zoom**

reliable

*Asian psychology has proved remarkably durable, surviving longer than two thousand years. Western personality theories are quite young by comparison.*

Psikologi Asia sudah membuktikan daya tahannya yang luar biasa, sudah bertahan hidup lebih dari dua ribu tahun. Teori-teori Barat tentang kepribadian manusia masih terlalu muda kalau mau dibandingkan dengan psikologi Asia.

Daniel L Goleman

zoom



## PSIKOLOGI DI INDONESIA

- 1. Psikologi Yoga
- 2. Psikologi Buddhis
- 3. Psikologi Tao
- 4. Psikologi Sufi
- 5. Psikologi Kristen
- 6. Psikologi Jawa

zoom



YF La Kahija

## PSIKOLOGI DI INDONESIA

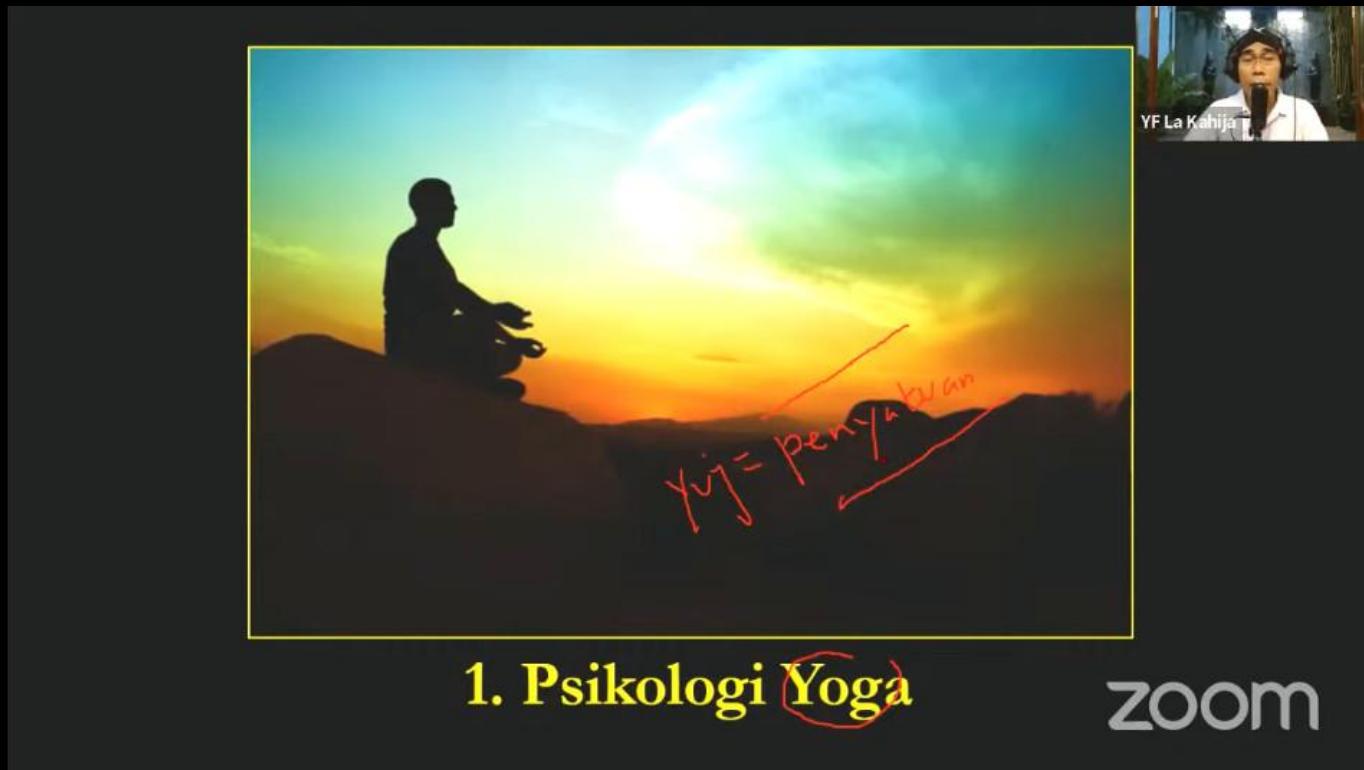
- 1. Psikologi Yoga ✓
- 2. Psikologi Buddhis✓
- 3. Psikologi Tao ✓
- 4. Psikologi Sufi ✓
- 5. Psikologi Kristen ✓
- 6. Psikologi Jawa ✓

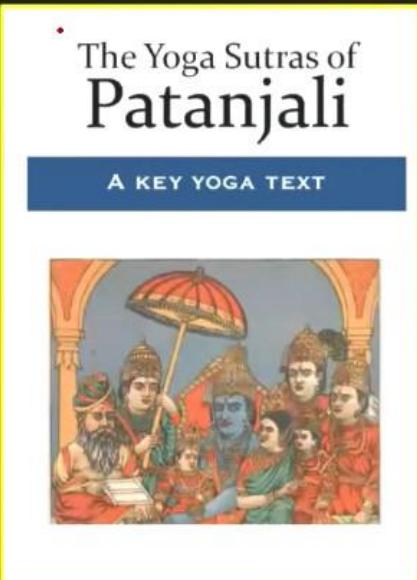
**zoom**



## 1. Psikologi Yoga

zoom





The Yoga Sutras of  
**Patanjali**

A KEY YOGA TEXT





YF La Kahija

1.2

*Yogaschittavrittinirodhabh*

*Yoga is the cessation of the fluctuations of mind.*

Yoga adalah mengheningkan cipta yang bergejolak

zoom

The Yoga Sutras of  
**Patanjali**

A KEY YOGA TEXT

4 → 195

1.2

*Yogaschittavrittinirodhab*

*Yoga is the cessation of the fluctuations of mind.*

Yoga adalah mengheningkan cipta yang bergejolak

zoom

YF La Kahija

Kondisi terbaiknya kita adalah cipta yang tenang

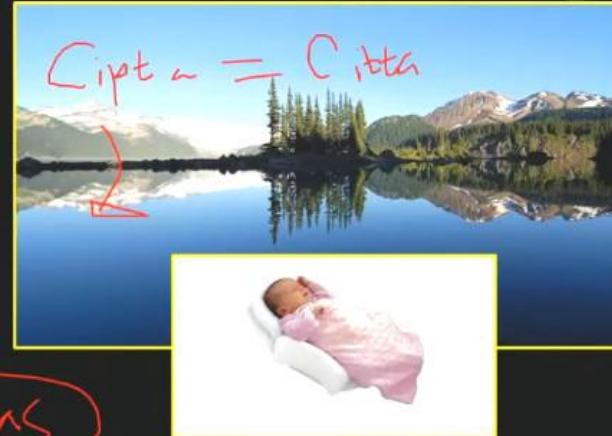


Apa yang membuat menderita? Cipta bergejolak.  
Apa yang membuat cipta bergejolak? Keinginan (*vasana*)

**zoom**



Kondisi terbaiknya kita adalah cipta yang tenang



mams

Apa yang membuat menderita? Cipta bergejolak.

Apa yang membuat cipta bergejolak? Keinginan (*vasana*)

**zoom**

Kenapa kita berkeinginan? Ada empat istilah penting  
**INDRIYA-SAMSKARA-VASANA-KARMA**  
(INDERA-KESAN-KEINGINAN-TINDAKAN)



**INDERA** menangkap sesuatu yang menjadi **KESAN-KESAN** yang nancap di gudang memori.  
Kesan-kesan itu mendorong munculnya **KEINGINAN** saat bertemu sesuatu yang pernah direka.  
Keinginan bisa menjadi **TINDAKAN**.

**ZOOM!**

Kenapa kita berkeinginan? Ada empat istilah penting  
~~INDRIYA-SAMSKARA-VASANA-KARMA~~  
~~(INDERA KESAN KEINGINAN TINDAKAN)~~



INDERA menangkap sesuatu yang menjadi KESAN-KESAN yang nancap di gudang memori.  
Kesan-kesan itu mendorong munculnya KEINGINAN saat bertemu sesuatu yang pernah direka.  
Keinginan bisa menjadi TINDAKAN.

ZOOM!

Keinginan itu terbagi menjadi

- (1) keinginan yang bersih dan (2) keinginan yang kotor



Fokus saja ke keinginan yang kotor (*loka-sastra-deha*).  
Kalau itu hilang, keinginan secara alami menjadi bersih.

**zoom**

Keinginan itu terbagi menjadi

- (1) keinginan yang bersih dan (2) keinginan yang kotor



Fokus saja ke keinginan yang kotor (~~loka sastra deha~~).  
Kalau itu hilang, keinginan secara alami menjadi bersih. **zoom**

Bagaimana supaya bebas?  
Melalui *asana*, menenangkan manas, dan masuk ke dalam *samadhi*



Hasilnya? Kebebasan (*moksha*)

zoom

Bagaimana supaya bebas?  
Melalui *asana*, menenangkan *manas*, dan masuk ke dalam *samadhi*



Hasilnya? Kebebasan (*moksha*)

zoom



## 2. Psikologi Buddhis

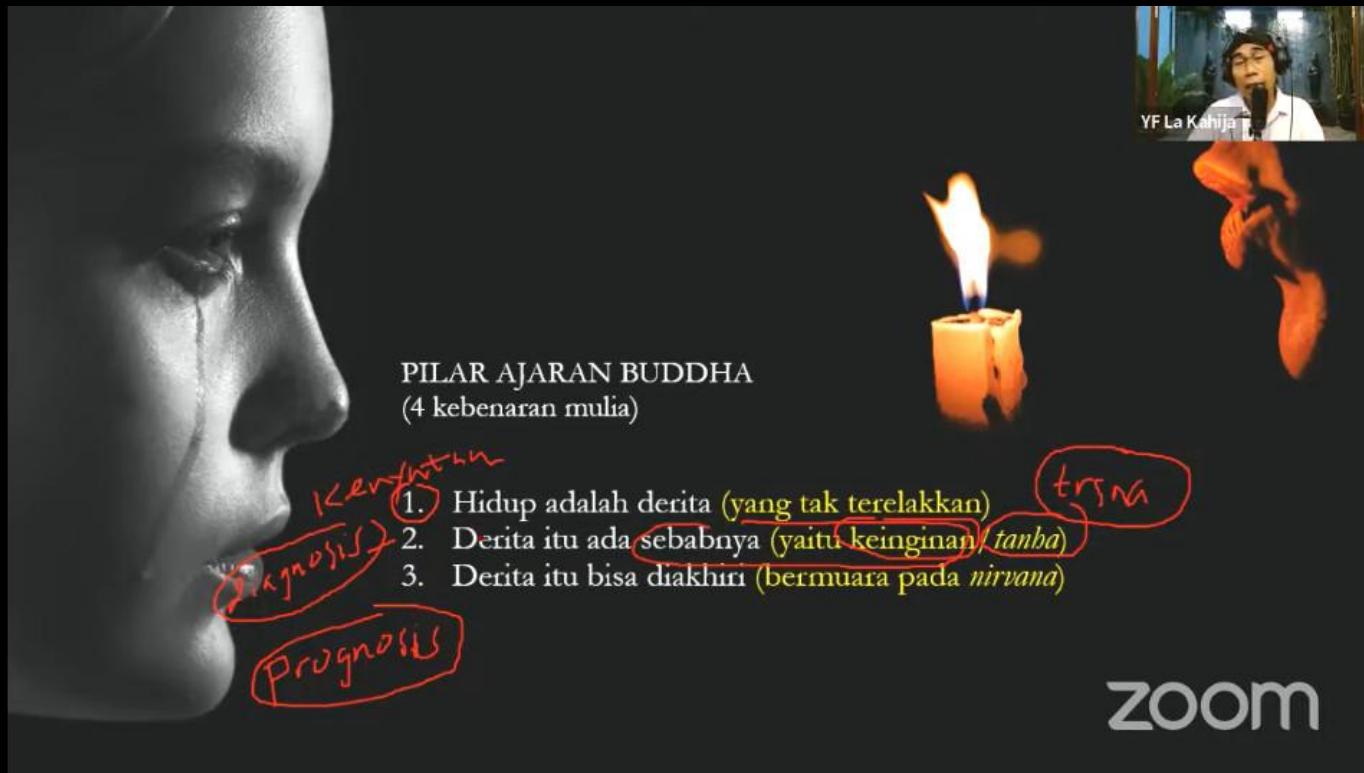
zoom

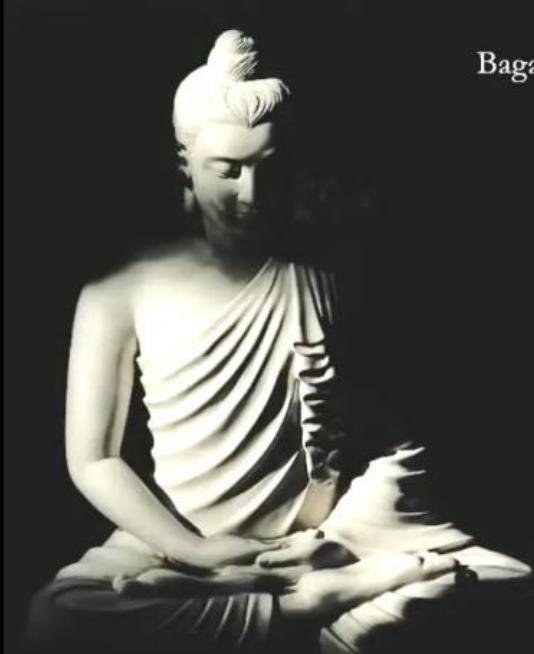


PILAR AJARAN BUDDHA  
(4 kebenaran mulia)

1. Hidup adalah derita (*yang tak terelakkan*)
2. Derita itu ada sebabnya (yaitu keinginan/*tanha*)
3. Derita itu bisa diakhiri (bermuara pada *nirvana*)

zoom





Bagaimana sampai ke *nirvana*?  
Kebenaran ke-4



YF La Kahija

- 1. Pengertian Benar (*sammā-ditthi*)
- 2. Pikiran Benar (*sammā-sankappa*)
- 3. Ucapan Benar (*sammā-vācā*)
- 4. Perbuatan Benar (*sammā-kammanta*)
- 5. Pencaharian Benar (*sammā-ajiva*)
- 6. Upaya Benar (*sammā-vāyāma*)
- 7. Perhatian Benar (*sammā-sati*)
- 8. Konsentrasi Benar (*sammā-samādhi*)

Samatha-vipassana

zoom

Bagaimana sampai ke *nirvana*?  
Kebenaran ke-4

YF La Kahija

- 1. Pengertian Benar (*sammā-ditthi*) ✓
- 2. Pikiran Benar (*sammā-sankappa*) ✓
- 3. Ucapan Benar (*sammā-vācā*) ✓
- 4. Perbuatan Benar (*sammā-kammanta*) ✓
- 5. Pencaharian Benar (*sammā-ajiva*) ✓
- 6. Upaya Benar (*sammā-viyāma*) ✓
- 7. Perhatian Benar (*sammā-sati*) ✓
- 8. Konsentrasi Benar (*sammā-samādhi*) ✓

Samatha-vipassana

Mindfulness ZOOM



Apa hasilnya?



Keinginan yang bergelora bisa ditiup. Itulah NIRVANA

zoom



Apa hasilnya?



Keinginan yang bergelora bisa ditiup Itulah NIRVANA

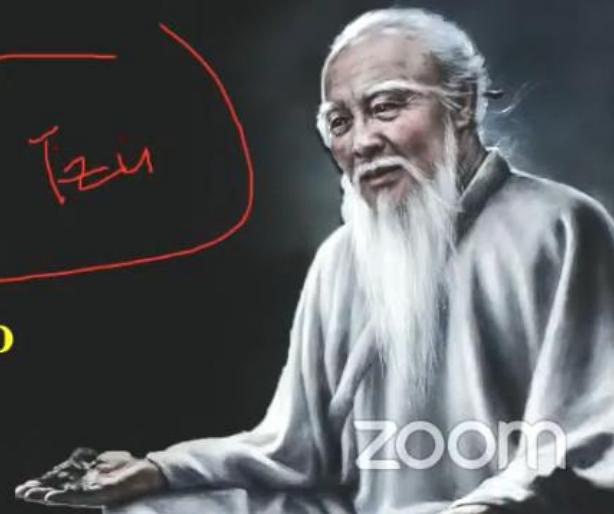
zoom



### 3. Psikologi Tao



### 3. Psikologi Tao



Apa yang membuat kita menderita?



YF La Kahija



Kita tidak selaras dengan *Tao*.  
Kita diganggu keinginan (*yù*)

zoom

Apa yang membuat kita menderita?



Kita tidak selaras dengan *Tao*.  
Kita diganggu keinginan (*yù*)

zoom



Bab 1:

Tanpa keinginan, kita bisa melihat yang inti  
Dengan keinginan, kita hanya melihat tampilan luar

Bab 19

Lemahkan ego, kurangi kekuatan nafsu

Bab 37

Tanpa keinginan, mereka memanfaatkan keheningan  
Dunia akan kokoh sendiri

Bab 64

Orang-orang bijak berkeinginan untuk tidak berkeinginan

**zoom**



Bab 1:

Tanpa keinginan, kita bisa melihat yang inti  
Dengan keinginan, kita hanya melihat tampilan luar

Bab 19

Lemahkan ego, kurangi kekuatan nafsu keinginan

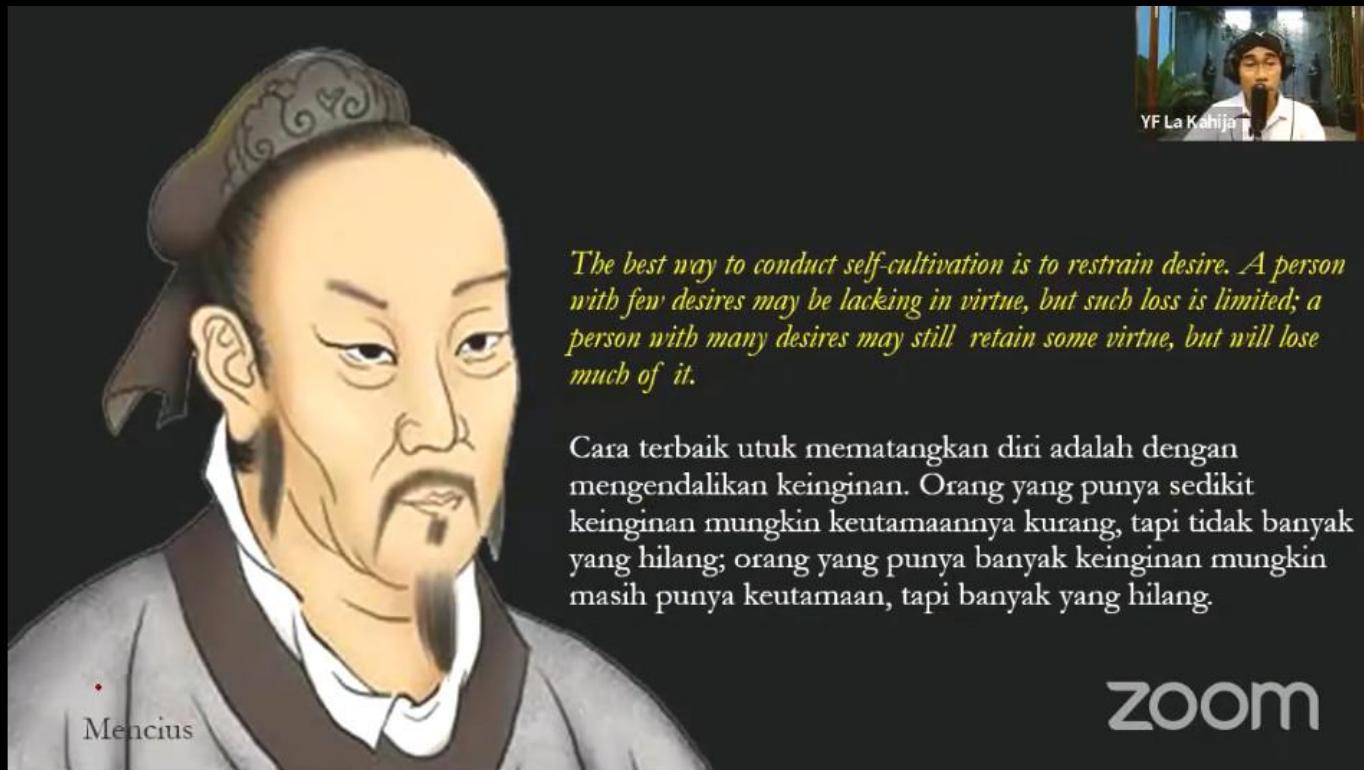
Bab 37

Tanpa keinginan, mereka memanfaatkan keheningan  
Dunia akan kokoh sendiri

Bab 64

Orang-orang bijak berkeinginan untuk tidak berkeinginan

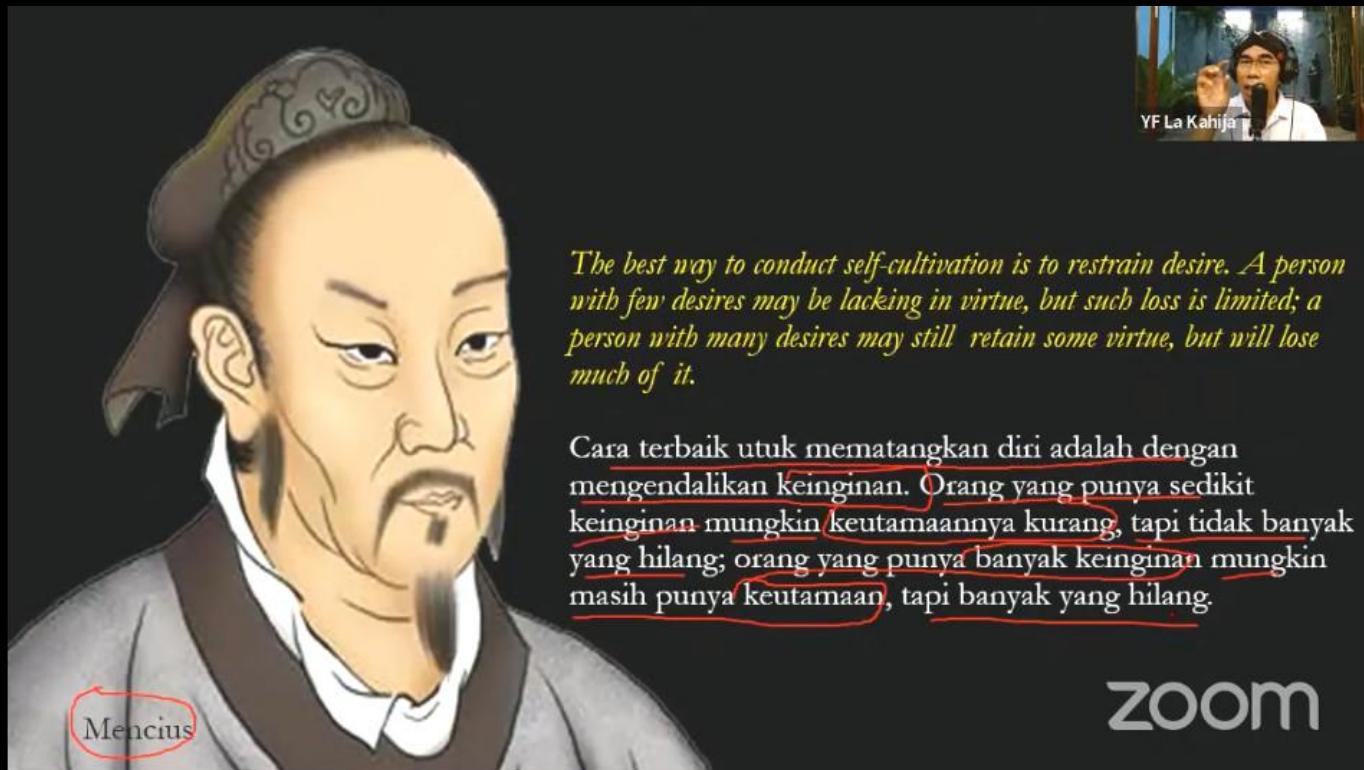
zoom



*The best way to conduct self-cultivation is to restrain desire. A person with few desires may be lacking in virtue, but such loss is limited; a person with many desires may still retain some virtue, but will lose much of it.*

Cara terbaik untuk mematangkan diri adalah dengan mengendalikan keinginan. Orang yang punya sedikit keinginan mungkin keutamaannya kurang, tapi tidak banyak yang hilang; orang yang punya banyak keinginan mungkin masih punya keutamaan, tapi banyak yang hilang.

zoom



Apa supaya bisa tenang?



Imbangkan diri (*yin yang*), latih fokus, dan mengalirlah (*wu wei*) **ZOOM**

Apa supaya bisa tenang?



Imbangkan diri (*yin yang*), latih fokus, dan mengalirlah (*run wei*) **zoom**

Apa hasilnya?



Terpancar kualitas terbaik sebagai manusia (TE) dan menjadi selaras dengan ZAO

zoom



What to practice to be able to flow?  
Familiarize yourself with solitude. *Virtues* will shine.



What is the fruit? In line with Tao

zoom

## 4. Psikologi Sufi



zoom

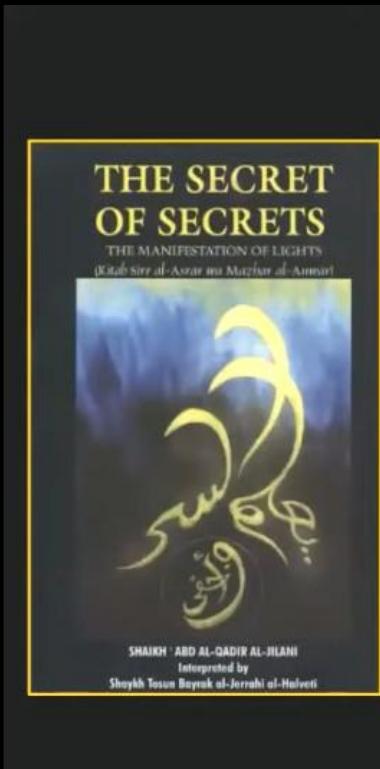


Apa yang membuat kita menderita



Kita menjauh dari Allah. Koneksi dengan Ruh terganggu

zoom



**THE SECRET  
OF SECRETS**  
THE MANIFESTATION OF LIGHTS  
(Kitab Surr al-Asrar wa Muzhar al-Anvar)

SHAikh ABD AL-QADIR AL-JILANI  
Interpreted by  
Shaykh Tosun Beyrik al-Jerrahi al-Halveti



YF La Kahija

DEAR FRIEND, Your heart is a polished mirror. You must wipe it clean of the veil of dust which has gathered upon it, because it is destined to reflect the light of divine secrets. When the light from Allah ....begins to shine upon the regions of your heart, the lamp of the heart will be lit.

Sahabatku, hatimu itu adakah cermin yang mengkilap. Kamu harus membersihkan debu yang menumpuk di atasnya, karena hatimu itu ditakdirkan untuk memantulkan cahaya dari rahasia-rahasia Ilahi. Ketika cahaya dari Allah ... mulai bersinar di ruang-ruang hatimu, cahaya hatimu akan dinyalakan.

**ZOOM**

Apa yang perlu dilakukan?  
Membersihkan hati dengan menyasar nafs



1. Tirani (*ammarah*) hidup dalam kebodohan
2. Penyesalan (*larnwamah*) mulai melihat kebodohan
3. Terilhami (*mulhamma*) mulai menikmati aktivitas spiritual
4. Tenteram (*mutmainnah*) merasa tenang dan damai
5. Rida (*radhiyya*) menerima apapun keputusan Tuhan
6. Diridai (*mardhiyya*) menjadi wayangnya Allah
7. Murni/Suci (*kamaliyya/safyya*) melebur

Nafs tidak bisa dibunuh, hanya bisa dibuat “mati gaya” dengan dimutuakan.

zoom

Apa yang perlu dilakukan?  
Membersihkan hati dengan menyasar nafs



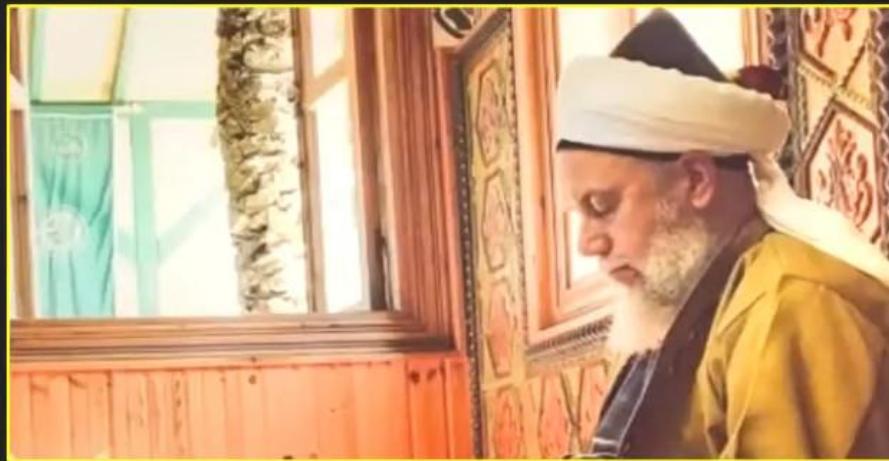
1. Tirani (*ammarah*) hidup dalam kebodohan
2. Penyesalan (*lannamah*) mulai melihat kebodohan
3. Terilhami (*mulamma*) mulai menikmati aktivitas spiritual
4. Tenteram (*mutmainnah*) merasa tenang dan damai
5. Rida (*radbiyya*) menerima apapun keputusan Tuhan
6. Diridai (*mardbiyya*) menjadi wayangnya Allah
7. Murni/Suci (*kamaliyya*/*safyya*) melebur

Nafs tidak bisa dibunuh, hanya bisa dibuat “mati gaya” dengan dimutarkan.

zoom

Bagaimana caranya?

Ber-*khairat*

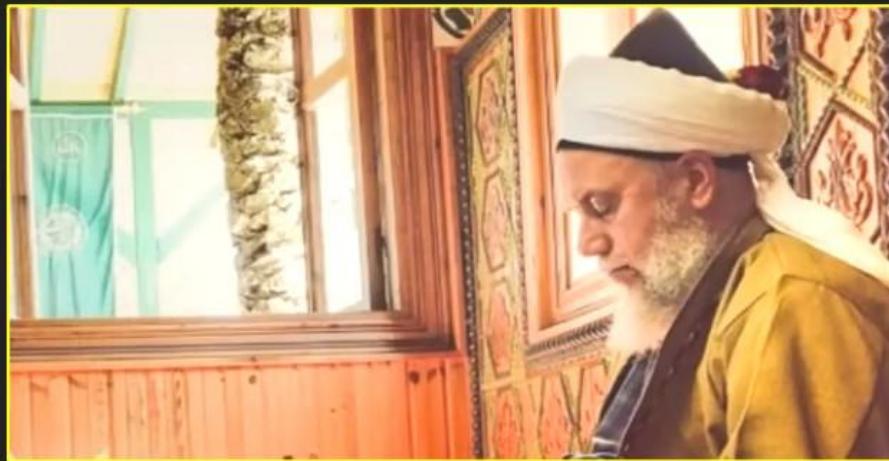


Apa hasilnya? Kedekatan dengan Allah (*makrifat*)

zoom

Bagaimana caranya?

Ber-khahwat



Apa hasilnya? Kedekatan dengan Allah (*makrifat*)

zoom



## 5. Psikologi Kristen

Apa yang membuat kita menderita



Gejolak keinginan (*temptation*)  
Adam dan Hawa berhasil dibuang “pengen”

zoom

Apa yang membuat kita menderita



Gejolak keinginan (*temptation*) –  
Adam dan Hawa berhasil dibuang “pengen”

zoom

Yesus mengajarkan cara berdoa:  
“Jangan tinggalkan kami dalam gangguan keinginan”



Keinginan mengotori hati  
“Berbahagialah orang yang bersih hatinya karena mereka akan bertemu Tuhan” **zoom**



YF La Kahija

Apa yang dilakukan?  
Memurnikan diri lewat kontemplasi



Apa buahnya? Pengalaman iluminatif

zoom

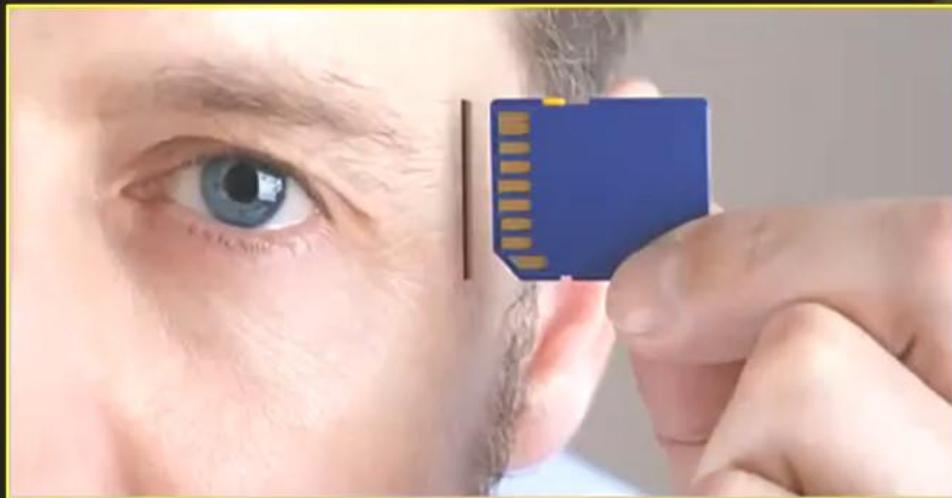


## 6. Psikologi Jawa

zoom

Apa yang membuat kita menderita?

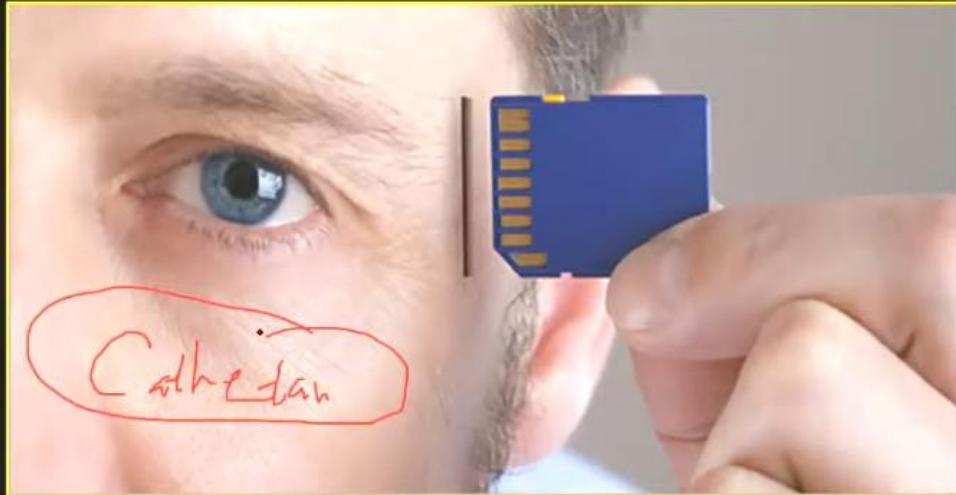
YF La Kahija



Karep yang mendapat makan dari memori

zoom

Apa yang membuat kita menderita?



Karep yang mendapat makan dari memori

zoom

Apa yang harus dilakukan?  
*Nyanang karep*  
Hiduplah *saiki, kene, ngene*



Hasilnya? Menjadi manusia tanpa ciri.

zoom

- Semua persolan psikologis bersarang dalam diri kita



Aliran kebahagiaan juga bersarang dalam diri kita

**ZOOM**



Pada akhirnya moksha/nirvana/wu wei/makrifat/pengalaman ilmuniatif/tanpa ciri  
terpancar sebagai cinta kasih

zoom



YF La Kahija

zoom



Élan vital  
Life force

Discernment

Wiweka



zoom

YF La Kahija



YF La Kahja

zoom